POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

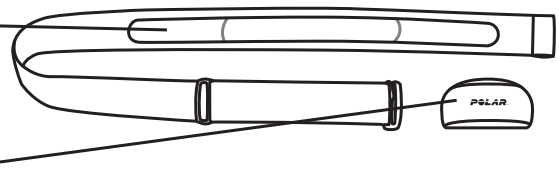
POLAR H7

User Manual
Gebrauchsanleitung
Manuel d'Utilisation
Manuale d'uso
Gebruiksaanwijzing
Manual del Usuario
Manual do utilizador
Brugervejledning
Käyttöohje
Brukerveiledning
Bruksanvisning
使用説明書
快捷使用指南
快捷使用指南

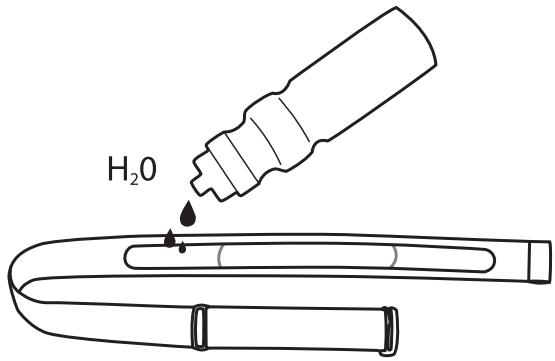
Bluetooth SMART

A1

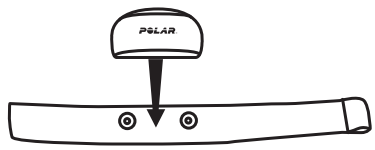
A2



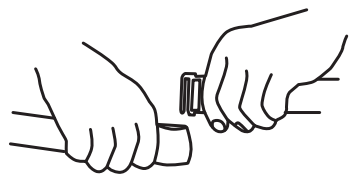
B1



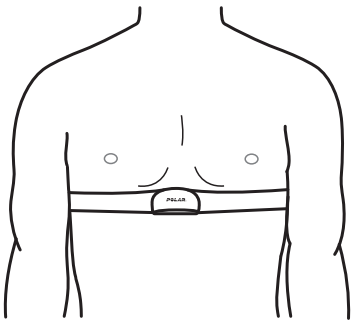
B2



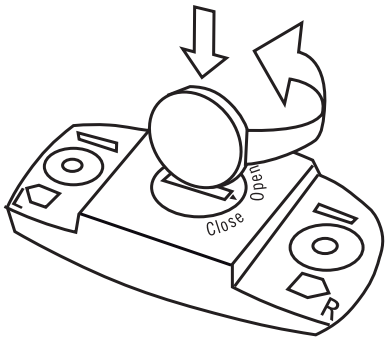
B3



B4



C



Sensor de frecuencia cardíaca Polar H7

Este Manual del usuario contiene instrucciones para el sensor de frecuencia cardíaca Polar H7.

Puedes descargar la versión más reciente de este Manual del usuario en www.polar.com/support. Para ver tutoriales en vídeo, visita www.polar.com/support/video_tutorials.

Registra tu producto Polar en http://register.polar.fi para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios, y así adaptarnos mejor a tus necesidades.

Sigue las imágenes de la portada.

Componentes del sensor de frecuencia cardíaca

1. Las **zonas de electrodos** de plástico situadas en el reverso de la correa detectan la frecuencia cardíaca. Imagen A1.
2. El **conector** envía la señal de frecuencia cardíaca al dispositivo receptor. Imagen A2.

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H7 permite entrenar en grupo sin interferencias de otros sensores de frecuencia cardíaca.

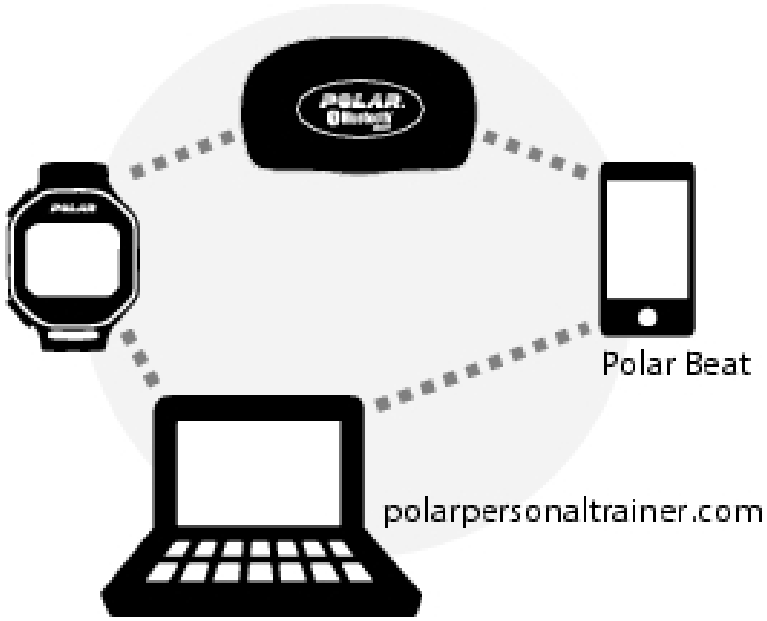
Colocación del sensor de frecuencia cardíaca

1. Humedecer las zonas de electrodos de la correa. Imagen B1.
2. Conectar el transmisor a la banda elástica. Imagen B2.
3. Ajustar la longitud de la correa para que quede ajustada pero cómoda.
4. Ajustar la banda alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y fijar la hebilla al otro extremo de la banda. Imagen B3.
5. Comprobar que las zonas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del conector esté en posición centrada y en posición vertical. Imagen B4.

Separar el transmisor de la cinta y lavar la cinta con agua corriente después de cada uso. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y el sensor de frecuencia cardíaca activado. Esta situación reduce la duración de la pila.

Puedes ver instrucciones detalladas de lavado en la sección Cuidados del sensor de frecuencia cardíaca o en www.polar.com/support.

Primeros pasos



El Polar H7 HR Sensor es compatible con los dispositivos *Bluetooth*® Smart Ready que admiten la función de frecuencia cardíaca. Se requiere una aplicación separada para ver los datos de frecuencia cardíaca en el dispositivo receptor (por ejemplo, un smartphone). Se recomienda utilizar la aplicación Polar Beat, aunque también es posible utilizar otras aplicaciones. Si tienes una cuenta en polarpersonaltrainer.com, Polar Beat sincroniza automáticamente tus archivos de entrenamiento con esa cuenta. Recuerda que debes iniciar una sesión en tu cuenta de polarpersonaltrainer.com al iniciar Polar Beat para que se realice la sincronización.

Al utilizar el Polar H7 por primera vez, es necesario vincular el sensor de frecuencia cardíaca con el dispositivo receptor. Para más información acerca de la vinculación,

consulta las instrucciones del fabricante de la aplicación móvil.

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H7 también es compatible con los pulsómetros de entrenamiento Polar que utilizan tecnología GymLink. Para más información, visita www.polar.com/support.

Para asegurar un alcance de transmisión suficiente entre tu sensor de frecuencia cardíaca Polar H7 y el dispositivo receptor, mantén el dispositivo receptor delante de ti. Por ejemplo, resulta adecuado ponerlo en un bolsillo frontal o sujeto a un cinturón. No lleves el dispositivo receptor detrás de ti (por ejemplo en un bolsillo trasero o una mochila).

Utilización del sensor de frecuencia cardíaca en el agua

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H7 es resistente al agua. La tecnología GymLink de Polar puede utilizarse en actividades acuáticas, pero la tecnología inalámbrica *Bluetooth*® no funcionará en el agua. Recuerda que el agua del mar y de la piscina tiene una gran conductividad y que los electrodos pueden cortocircuitarse, impidiendo que las señales de ECG sean detectadas por el sensor de frecuencia cardíaca.

Con un bañador, el mejor rendimiento se obtiene colocando el sensor de frecuencia cardíaca por debajo del mismo.

Cuidados del sensor de frecuencia cardíaca

El sensor de frecuencia cardíaca es un instrumento de alta tecnología que debe manejarse con cuidado. Sigue las instrucciones de cuidados para asegurar una medición fiable y maximizar la vida útil del sensor de frecuencia cardíaca. Las siguientes instrucciones te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía.

Conector: Retirar el conector de la correa después de cada uso y secar el conector con un paño suave. Limpiar el conector con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilizar nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Correa: Enjuagar la correa con agua corriente después de cada uso y colgarla para que se seque. Limpiar cuidadosamente la correa con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilizar jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en la correa. No sumergir, planchar, limpiar en seco ni blanquear la correa. No estirar la correa ni doblar en exceso las zonas de los electrodos.

Secar y guardar la correa y el conector por separado, para maximizar la vida útil de la

pila del sensor de frecuencia cardíaca.
Mantener el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Cuando el sensor de frecuencia cardíaca cuando aún esté húmedo, no se debe guardar dentro de materiales sin ventilación, como por ejemplo una bolsa de deporte, para evitar una oxidación repentina. No exponer el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

Consulta la etiqueta de la cinta para comprobar si se puede lavar a máquina. ¡No introduzcas nunca la cinta ni el transmisor en una secadora!

Pilas

La carga de la pila de tu sensor de frecuencia cardíaca se muestra en el dispositivo receptor.

Todos los conectores tienen pilas sustituibles por el usuario. Para sustituir la pila, sigue las instrucciones que aparecen a continuación y observa las marcas del conector y la imagen C en la portada de este Manual del usuario.

1. Con una moneda, abrir la tapa de la batería girándola hacia la izquierda hasta la posición OPEN.
2. Insertar la batería (CR 2025) dentro de la tapa, con el lado positivo (+) orientado hacia ella. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua.
3. Presionar de nuevo la tapa del transmisor.

4. Utilizar una moneda para girar la tapa hacia la derecha hasta la posición CLOSE.

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva.

Puedes adquirir los kits de junta tórica/pila en puntos de venta Polar bien surtidos y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas tóricas adicionales están disponibles en centros de servicio técnico Polar. En EE.UU., los kits de junta tórica/pila también están disponibles en www.shoppolar.com.

Mantener las baterías fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, ponerse en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse cumpliendo los reglamentos de cada país.

Cuidado: Riesgo de explosión si se sustituye la pila por una de un tipo incorrecto. Elimina las pilas de acuerdo con las instrucciones.

Servicio técnico

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para

obtener información de contacto y todas las direcciones de los centros de servicio técnico Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de tu país.

Precauciones

Para obtener información sobre reacciones alérgicas, consulta los materiales enumerados en Especificaciones técnicas. Para evitar reacciones alérgicas, coloca el sensor de frecuencia cardíaca por encima de una camiseta, humedeciendo la zona bajo los electrodos.

El impacto de la combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el sensor de frecuencia cardíaca.

Especificaciones técnicas

Tipo de pila	CR 2025
Junta tórica de la pila	Junta tórica 20,0 x 1,0 Material: FPM
Duración de la pila	200 h
Temperatura de funcionamiento	De -10 a +50 °C
Material del conector	Poliamida
Material de la correa	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H7 utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

- Transmisión codificada OwnCode®

Garantía limitada internacional de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos legales del consumidor en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable y vigente ni a los derechos del consumidor frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador/consumidor original de este producto de cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **¡El recibo de la compra original es tu prueba de compra!**
- Esta garantía no cubre la pila, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazaletes, correas elásticas y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- Esta garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes o gastos directos, indirectos o imprevistos, resultantes o especiales, que hayan surgido o estén relacionados con el producto.

- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía de dos (2) años, a no ser que la legislación local estipule lo contrario.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o sustituido en cualquiera de los Centros de servicio Polar, independientemente del país en el que se adquirió.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a aquellos países en los que se vendió inicialmente el producto.

CE 0537
CE1909

Este producto cumple con las Directivas 93/42/CEE, 1999/5/CE y 2011/65/EU. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.com/support.

Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto estos productos, sus pilas y acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.

Para cumplimiento de la Cofetel: La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

ID de diseño de Bluetooth: B018857

Copyright 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ™ que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy. La marca y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

Descargo de responsabilidad

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy rechaza cualquier responsabilidad relacionada con o derivada de productos o servicios de terceros que utilicen los datos generados por un producto Polar. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy rechaza toda responsabilidad relacionada con o derivada del funcionamiento / mal funcionamiento de productos o servicios de terceros, su interoperabilidad con un producto Polar, la seguridad de un producto o servicio de terceros o cualesquiera otras responsabilidades relacionadas con o derivadas de un producto o servicio de terceros. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy rechaza toda responsabilidad por los costes de transmisión de datos o cualesquiera otros costes en los que se incurra debido a o en relación con el uso de este producto Polar.

Este producto está protegido por los derechos de propiedad intelectual de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, EP1543769, US7418237. Otras patentes en curso.

www.polar.com

Compatible with

GymLink

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com